



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Járászavarok és járás közbeni „lefagyás” (freezing) Parkinson kórban: fontos információk betegek részére

MILYEN JÁRÁSZAVAROK FORDULHATNAK ELŐ PARKINSON-KÓRBAN?

A járászavarok megjelenése nagyjából két kategóriába sorolható:

Állandóan fennálló:

- Lassú járás, csoszogó léptekkel. A karok járás közbeni együttmozgása, lengetése csökkent vagy hiányzik.

Időszakos:

- Lefagyás (freezing): a betegek 50%-ánál jelentkezik. A betegek úgy érzik, mintha a földhöz ragadt volna a lábuk. A lefagyás következménye elesés is lehet.
- Feszítináció: a betegek hirtelen megindulnak előre. Ez a tünet is eséshez vezethet, mert kiszámíthatatlan.

MIÉRT ALAKUL KI A JÁRÁSZAVAR ÉS A LEFAGYÁS?

A PK-os betegeknél előforduló legtöbb motoros tünethez hasonlóan (pl. lassúság, izom-merevség és remegés) a járászavarokért és a lefagyásért a finom és célzott mozgások létrehozásáért felelős agyi területek hibás működése a felelős.

MIKOR JELENTKEZIK LEFAGYÁS?

- Amikor nyugalomban töltött idő után az első lépést tenné meg (vagyis járásindításkor)
- Járás közben (jellemzően akkor, amikor átlépi a küszöböt, liftbe szállna vagy a mozgólépcsőre lépne, valamint irányváltoztatáskor)
- Pszichés stresszhelyzetben
- Lehet, hogy összefügg a gyógyszerek hatásával is, melyet a motoros tünetekre kap

HOGYAN VIZSGÁLJA MEG AZ ORVOS A JÁRÁST ÉS A LEFAGYÁST?

A járás értékeléséhez az orvosnak ki kell kérdeznie a klinikai előzményeket. Szintén szükség lehet egy részletes neurológiai vizsgálatra. Az orvos felmérheti, hogy vannak-e problémái az első lépés megtételével, a karok csökkent együttmozgásával, megfigyeli a járás sebességét, a lépések hosszát, a fordulás nehezítettségét, illetve azt, hogy a lábak megfelelően emelkednek-e a talajról. Néhány időméréssel kombinált tesztet is végezhet, illetve lefagyást provokáló feladatokat adhat a betegnek (áthaladás szűk tereken, fordulás, illetve két tevékenység egyidejű elvégzése). Az orvos biztathatja arra is, hogy forduljon gyógytornászhoz a részletesebb felmérés és további kezelés céljából.

MIT TEHET ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY ENYHÍTSE A JÁRÁSZAVART?

- A lefagyás enyhítése

Az **ABCDE** koncepció

A járászavar enyhíthető, ha a betegek gondozóikkal együtt betartják az **ABCDE** tanácsokat. A **B** és **E** útmutatást mindennapi tevékenységeik alatt is alkalmazhatják. A lépések ritmusának / hosszúságának fenntartásával ritkulhat a járászavarok előfordulása.

Adjon elegendő időt: Tervezze meg a mozgást, mielőtt elkezdené.

Bontsa le a feladatot: bontsa le az összetett feladatot, úgymint a járást kisebb lépésekre. Ez segíthet abban, hogy a feladatot könnyebben végrehajtsa. Például lépéskor először tegye le a sarkát, majd utána a lábujjakat.

Csak odafigyelve, teljes figyelmével a feladatra koncentrálnon, miközben egymás után elvégzi annak elemeit.

Dupla feladatok kerülése: Egyszerre csak egy dolgot csináljon. Ha egyszerre csak egy feladatra összpontosít, mozgása gyorsabb és ügyesebb lehet. Kerülje például a telefonbeszélgetést járás közben.

Enyhítő jelzések: hangutasítások és látható vonalak segíthetnek a járás ritmusának és a lépéshossznak a fenntartásában. Például, a gyaloglás ritmusát fenntarthatjuk metronóm ütések követésével, rá lehet lépni padlón elhelyezett vonalakra, illetve lehet számolni: 1, 2, 3, 4. Az orvosa gyógytornászhoz küldheti, hogy megtalálják az Önnek megfelelő legjobb jelzést a lefagyás csökkentésére.

- Hogyan induljon tovább, ha lefagyás vagy feszítináció következett be?

A gondozók és a betegek az alábbi lépéseket követhetik:

1. Maradjon nyugodt
2. Vegyen egy mély lélegzetet
3. Használja a leghatékonyabb módszert, hogy újra el tudjon indulni, pl. mondja magában: bal-jobb-bal-jobb, mozgassa csípőjét oldalirányban, mintha áthelyezné a súlyt járás közben, tegyen egy lépést hátrafelé/oldalra
4. Minden lépésnél figyeljen arra, hogy először a sarkát tegye le a földre
5. Ha valaki segíteni szeretne, jobb, ha oldalról nyújt támogatást, ritmusosan számol, és megnyitja a teret a járáshoz. A karok húzása súlyosbíthatja a járás lefagyását.